The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	我が国における糖尿病の現状と対策
Author(s)	中石, 滋雄
Citation	目で見るWHO. 2009, 40, p. 20-23
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86822
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

我が国における糖尿病の現状と対策

The present state and measures of diabetes mellitus in Japan

日本糖尿病学会専門医・同研修指導医　中石医院　院長　中　石　滋　雄

Shigeo NAKAISHI
1958年10月生
京都大学医学部医学科卒業（1983年）
現在、中石医院　院長　大阪糖尿病協会理事　日本糖尿病学会専門医・同研修指導医　医学博士　専門／糖尿病学　内分泌代謝病学
TEL：06-6191-7117
FAX：06-6191-7110

世界糖尿病デー

はじめに世界糖尿病デーをご紹介させていただきたいと思います。1991年、WHOと国際糖尿病連合により11月14日を世界糖尿病デーとすることが定められ、さらに、2007年からは国際連合の記念日になりました。インスリンを発見したバンティング博士の誕生日にちなんでいます。人類が糖尿病に協力して立ち向かうという決意を明確にすることが記念日制定の目的ですが、それだけ、糖尿病が人類に対する大きな脅威として認識されていることの表れでもあります。世界糖尿病デーには世界各地で多くの施設がブルーにライトアップされ、日本においても、昨年は東京タワー（写真１）や松江城や鎌倉大仏など数十か所でこれを見ることができました。また、この世界糖尿病デーを表すロゴとしてブルーサークルが採用されています（図１）。ブルー（青）は世界をつなぐ空の色であり、また国連の旗の色でもあります。サークル（円）は世界中の多くの文化において健康や生命を意味します。

糖尿病患者の増加

日本においても糖尿病患者数が大変な勢いで増加し、2007年に実施された国の調査によれば、糖尿病であるかその疑いのある人の数は2210万人に達しており、実に40才以上の国民の３人に1人の割合になるとされています。この危機的な状況に対し、国・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会・日本医師会は協力して、糖尿病の予防・治療活動に取り組んでいますが、まだまだ目にみえる効果があらわれているとはいえません。本稿は、糖尿病の脅威に立ち向かうために、われわれは何をすればよいのかを考える材料を提供することをその

写真１

図１

目的にしたいと思います。

糖尿病とは

糖尿病とは、血液中にぶどう糖という栄養素がよどむ状態のことをいいます。症状がないことも多く、自分が糖尿病であることを知らない患者さんもたくさんおられます。糖尿病のこわいところは、気付かないうちに合併症が少しずつ進行していくことです。目が悪くなる、腎臓が悪くなる、全身の神経の働きが損なわれる（足のえそなどの原因にもなる）、動脈硬化がおこり脳梗塞や心筋梗塞といった病気をひきおこすなどの合併症のほか、インフルエンザや結核などの感染症にかかりやすいなどさまざまなものがあります。それでは、どうして血液中にぶどう糖がよどむのでしょうか。

人は生きていくために、栄養を必要とします。食事により身体に取り入れた栄養を、適切に蓄え、あるいは消費し、また、空腹時には蓄えた栄養を必要に応じて取り崩します。ぶどう糖は身体活動のエネルギー源となる最も基本的な栄養素ですので、体内におけるぶどう糖の調節はとても重要です。そして、そのためにはインスリンというホルモンの手助けが欠かせません。インスリンが足りないと身体は吸収した栄養素、その中でも特にぶどう糖をうまく蓄えたり消費したりすることができなくなり、ぶどう糖は血液中でよどんだままになります。その上、空腹時には必要以上にぶどう糖を取り崩します。

インスリンが足りなくなるふたつの理由が考えられます。ひとつは、インスリンを少ししかつくることができなくなる場合（インスリン分泌不全）で、体質と加齢がその主な原因です。もうひとつは、何らかの理由で今までよりもたくさんのインスリンを必要とする場合（インスリン抵抗性）で肥満（食べすぎ）と運動不足とストレスがその主な原因です（図２）。

日本人の糖尿病の特徴と日本の現状

日本人はインスリンをつくる能力が低い民族であるといわれています。そのため、軽い肥満や少しの運動不足でも、糖尿病になりやすいのです。2007年に実施された国の調査では、糖尿病である可能性が高い人が890万人、糖尿病である可能性を否定できない人が1320万人で、実に合計2210万人と推計されたことは先に述べました。1997年にはその両者の合計は1370万人と推計されていましたので、この10年間に倍近くにも増えていることになるわけです。いったいなぜ、糖尿病がこんなに増加したのでしょうか。

ひとつめの理由として考えられることは現代人の肥満と運動不足です。特に中高年男性の体重が増加し続けており糖尿病の増加が顕著です。また、

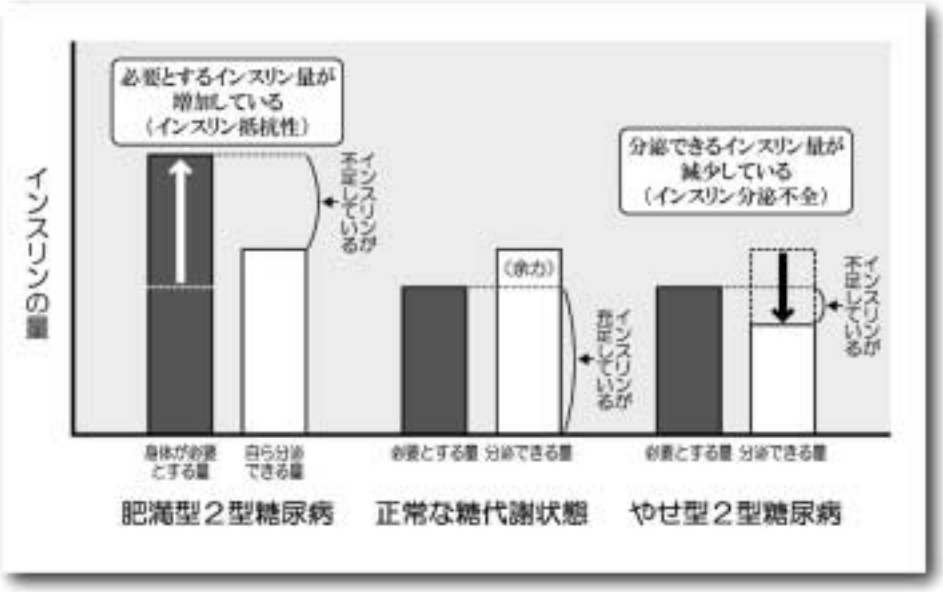


図２

生活が便利になり、歩く機会が減少したことから、運動不足の傾向が強まっていることがあげられます。国がすすめてきた健康日本21という健康づくりキャンペーンにもかかわらず、2004年の国の調査によると、1日の歩数は5400歩程度と以前よりさらに減少しています。

ふたつめの理由として考えられることは高齢化です。インスリンをつくる能力は年齢とともに低下すると考えられています。日本人はもともとインスリンをつくる能力が低いのですから、高齢者の比率が増加している現代において糖尿病患者が増加することは、ある意味、当然のことであるともいえるのです。

糖尿病の予防と早期発見

このような状況に対し、われわれは何ができるのでしょうか。

まず、なにより国民が糖尿病のことを理解することが重要です。また、自分が糖尿病であるかどうかを知るために、一人ひとりの国民が定期的に健診をうけることが必要です。2008年から開始された特定健診は糖尿病の早期発見がその大きな目的のひとつです。両親や兄弟姉妹が糖尿病である場合、肥満している場合、運動が極端に少ない場合には特に要注意です。

それとともに糖尿病にならないための生活習慣、すなわち、よく身体を動かし、食事に気を配ることによって健康的な体重を維持し、ストレスに適切に対処することを心がけることが重要です。メタボリック症候群のかたが糖尿病になりやすいことは広く認められており、その方々の健康づくりを手助けする目的で特定保健指導が開始されたこともご存じのことと思います。

糖尿病である人への受診のすすめと保健医療の連携

国の調査によれば、糖尿病である人のうち定期的に医療機関を受診しているものは約半数にすぎないことがわかっています。糖尿病で治療を開始してもそれを中断することが多いことが知られています。ところが、治療を中断すると糖尿病のその後の経過が特に悪くなるのです。そこで、国や医師会はどのようにすれば治療中断を防ぐことができるのかの研究をはじめています。

また、かかりつけ医に対し糖尿病専門医や総合病院が支援し、糖尿病患者を地域全体で見守るという考え方がひろがりつつあります。このような仕組みを地域連携クリティカルパスといい、各地でその構築が手掛けられています。さらに、健康保険証の発行元である医療保険者が対象者に受診を促すというような取り組みも今後始まることと思います。

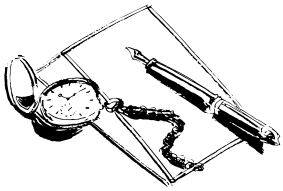
糖尿病対策に思う

ここで少し、筆者の個人的考えを述べてみたいと思います。糖尿病の予防・治療にとって運動・食事・ストレスへの対処が重要であることは間違いありません。ただ、これらは「人が生きる」ということそのものであり、ただ、「運動しましょう」、「食事を減らしましょう」、「ストレスを発散しましょう」と掛け声をかけても、それだけでは十分でないことは明らかです。

日本の糖尿病患者数は日本における自動車保有台数と正比例していることが知られていますが、それでは自動車に乗ることを禁止すればよいのでしょうか。生活のために懸命に働く人に日々の収入を犠牲にしてまで運動を促すのでしょうか、そして何より、食欲に逆らってまで少ない食事でがまんすることをひたすら強いるのでしょうか。また、昨今の不況の中で増え続けるストレスにどう対処すればよいのでしょうか。

筆者は、運動に励むのは糖尿病を治すためだけでなく、運動が快いから、あるいは、自分がしたいことだからであってほしいと思います。運動が嫌いな人でも、買い物のために百貨店を歩くことなら好きな女性も多いでしょう。また、好きな写真をとりに行くためならどんなに歩くこともいとわない男性もいるでしょう。食事についても同様です。今の日本人で食事をほんとうに楽しんでいる人はどれくらいいるのでしょうか。時間にせかされ、動物が餌をとるように、ただただ食欲を満たすためにだけ食べるということになっていないでしょうか。

さいごに

筆者は、人類が豊かな生活を送りながら糖尿病

を減少させるためには、いろいろな面で社会のありかたそのものについて根本的な変化が必要であると感じています。おそらく、一番大切なことは、国民が、真の意味で生きる上でのゆとりと感謝の心を取り戻すことであろうと思います。食事をするときに、準備することにかかわった多くの人に感謝する時間をもつだけでも食事に対する意識が変わり、食べすぎることも少なくなるのではないでしょうか。また、自分が身体を動かすことで家族や社会の役にたつことがあれば、人は自然とそのようにするのではないでしょうか。糖尿病の増加は、われわれに生きることの意味を問いかけているように筆者は感じています。